



Aspartam - czym jest i czy jest szkodliwy?

data aktualizacji: 2020.05.01



Nadmierne stosowanie cukru w diecie doprowadzić może do nadwagi, otyłości, chorób naczyniowo-sercowych, a nawet do nowotworów. Wiele osób często rezygnuje z cukru i słodkiego smaku na rzecz zdrowia. Czym można zastąpić cukier w diecie?

Odpowiedź na postawione pytanie brzmi: cukier można zastąpić w diecie bardzo słodkimi słodzikami. Jednym z takich słodzików jest aspartam. Wielu konsumentów jest nieświadomych tego faktu, że spożywa go codziennie. Jest częścią takich produktów jak gumy do żucia, dropsy, czy kakao. Aby rozpoznać produkty, w których zastosowano aspartam zamiast cukru, wystarczy zerknąć na etykietę. Aspartam jest na niej oznaczony symbolem E951. Jest to europejskie oznaczenie wskazujące na zastosowanie słodzika, co w praktyce oznacza, że produkt nie zawiera cukru. Należy jednak pamiętać, że taką informację potwierdza się, czytając skład produktu. Jest to szczególnie ważna informacja dla cukrzyków. Czy substancja jest szkodliwa? Nie, [aspartam szkodliwość](#) ma wykluczoną przez ogólnościowe badania.

Czym jest aspartam?

Aspartam jest związkiem chemicznym, stosowanym jako zamiennik cukru. Jest ok. 200 razy słodszy od cukru, a przy tym zawiera bardzo mało kalorii. Dzięki swoim właściwościom znalazł szerokie zastosowanie w przemyśle żywieniowym oraz farmaceutycznym. Jest świetnym produktem do

zastosowania w diecie odchudzającej czy diecie dla cukrzyków.

Aspartam został odkryty w XX wieku przez amerykańskiego naukowca J. M. Schlattera. Prowadził on badania nad lekiem wspomagającym kurację wrzodów żołądka. Aspartam szybko przyjął się jako składnik żywności i leków, a do produkcji i ogólnościowej sprzedaży został wprowadzony w 1981 roku.

W jakich produktach można spotkać aspartam?

Aspartam spotkać można w różnego typu wodach smakowych, napojach gazowanych oraz izotonicznych. Dostępny jest także w takich słodkościach jak gumy do żucia, drażetki, dropsy. W deserach mrożonych, galaretkach, a nawet jogurtach naturalnych również można spotkać ten popularny słodzik. Aspartam jest składnikiem także takich produktów jak kakao, mrożona herbata oraz odświeżających oddech.

Aspartam jest składnikiem wielu leków na przeziębienie czy tabletek z witaminami. Dodawany jest do popularnych tabletek na gardło oraz do tabletek musujących, czyli rozpuszczalnych.

Zalety aspartamu

Słodzik przede wszystkim zastępuje cukier, dając słodki smak. Nawet stosując restrykcyjną dietę niskokaloryczną, można spokojnie delektować się słodkimi deserami mrożonymi, cukierkami bez cukru, mrożoną herbatą, czy nawet dobrą kawą ze słodzikiem. Dodatkowo zastosowanie aspartamu pozwala na uzupełnianie elektrolitów i witamin podczas treningu napojami izotonicznymi bez zbędnych kalorii.

Poza walorami dietetycznymi aspartam pozwala na w miarę normalne funkcjonowanie cukrzykom. Dzięki temu, że zastępuje cukier, nie wpływa na środowisko związane z insuliną w organizmie człowieka – polecany szczególnie diabetykom.

Czym jest aspartam? Jest to słodzik, który doskonale zastępuje cukier. Świetnie sprawdza się w różnego rodzaju dietach, a do tego pozwala na raczenie podniebienia słodkościami bez cukru.

Artykuł partnera.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/60990-aspartam-czym-jest-i-czy-jest-szkodliwy>